

FÀBLÀR

MARZO
2025

TODO EL
PERSONAL

OSTÀ

SECCIÓN SINDICAL
AYUNTAMIENTO
DE ZARAGOZA

Tel: 976 721212
976 724989
976 721118
699 814649

osta@zaragoza.es

ayuntamiento.osta.es

Órgano de expresión en el Ayuntamiento de Zaragoza del Sindicato Aragonés

MARZO Y SUS ALERGIAS

SI PADECES CON LAS ALERGIAS, ESTO TE INTERESA.

Sufrir de alergias y tener que realizar las faenas laborales no es tarea fácil, conducir maquinaria pesada, trabajar en el exterior o incluso dentro de una oficina se convierte en una tarea mas dificultosa y costosa al tener que soportar los síntomas de la alergia.

Marzo es el mes donde las alergias empiezan a tomar el protagonismo del ambiente preprimaveral.

Es importante, recordar que algunos medicamentos para la alergia al polen pueden producir sueño, por lo que se debe de tener especial cuidado si se conduce o trabaja con maquinaria.



RECOMENDACIONES:

Entre las recomendaciones para prevenir los síntomas de la alergia, la primera y más importante es identificar el problema. Es imprescindible que la persona conozca los pólenes a los que es alérgica y sepa identificar las plantas que los producen para tomar medidas preventivas. Una vez identificados los alérgenos, se recomienda frenar la exposición utilizando mascarillas o filtros nasales que eviten que se respiren los granos de polen y gafas de sol que obstaculicen la entrada de polen en los ojos. Además, en épocas de alta polinización, se recomienda el uso de lágrimas artificiales para limpiar e hidratar bien los ojos.

PREVENCIÓN OSTA

PODEMOS
CAMBIAR LAS
COSAS

ALERGIAS EN MARZO

UN BUEN DIAGNÓSTICO

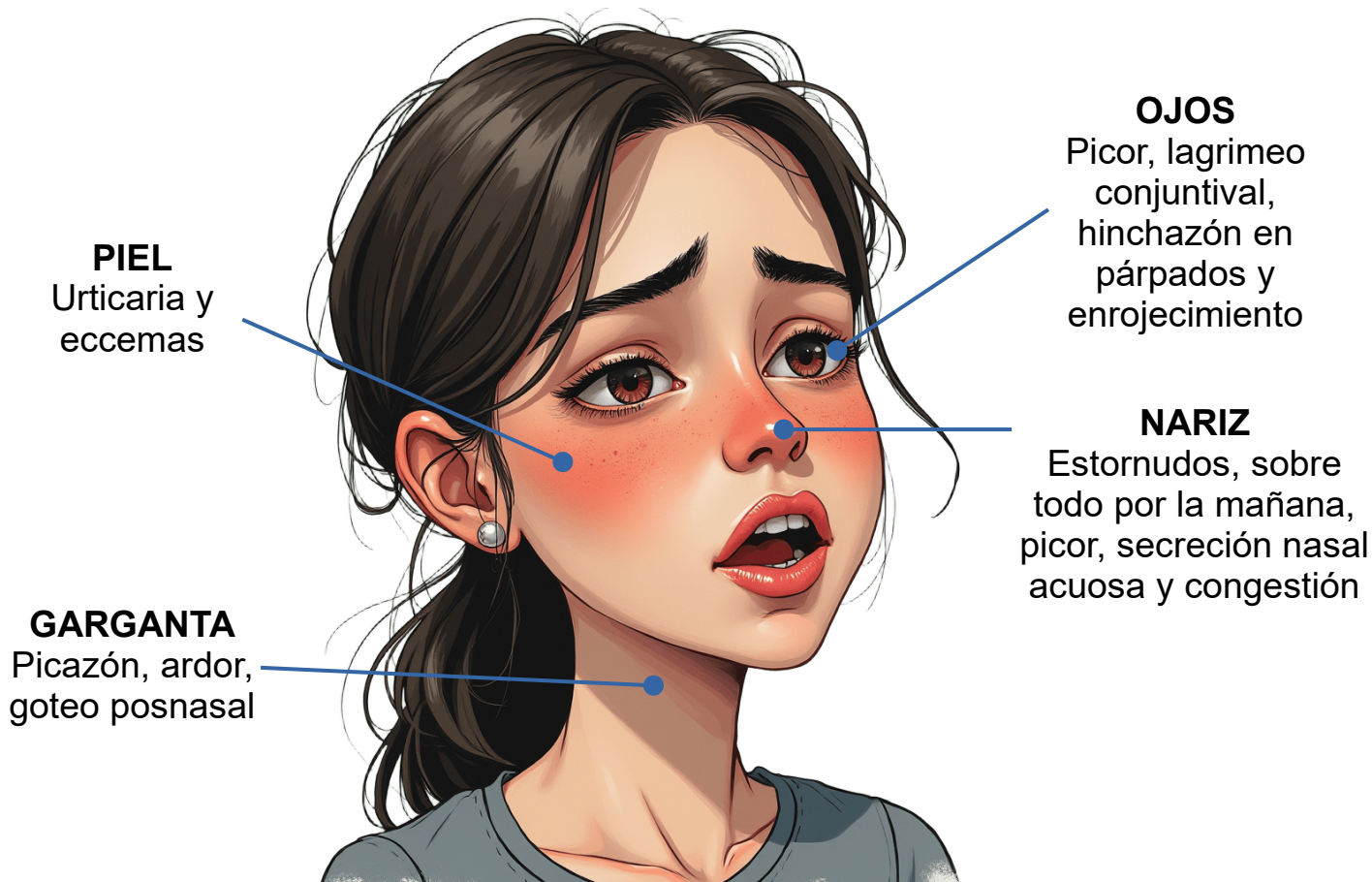
Es importante obtener un buen diagnóstico de la alergia y conocer toda la información posible acerca de su comportamiento. Los 3 pilares más importantes son:

Prevención. Es muy complicado protegerse totalmente de los alérgenos, ya que esto supondría no salir de casa. Lo que sí resulta útil es conocer los meses de mayor polinización para intentar adaptar los planes teniéndolo en cuenta. Además, no hay que olvidar ponerse las gafas de sol después de un día de lluvia porque puede originarse una mayor polinización.

Tratamiento. Una vez diagnosticada la alergia, es importante mantener los tratamientos preventivos y sintomáticos. En caso necesario, también hay que tener disponible la terapia de rescate.

Inmunización. El pilar de la alergología es la inmunoterapia, más conocida como vacuna de la alergia. Su objetivo es conseguir la inmunización del paciente, es decir, eliminar su hipersensibilidad. Antes de prescribir una inmunoterapia, se realiza una historia clínica para conseguir un diagnóstico muy específico que nos permite valorar los tratamientos más adecuados.

SÍNTOMAS



PREVENCIÓN OSTA

PREVENCIÓN DE SÍNTOMAS



La primavera es la estación del año donde las personas que padecen enfermedades alérgicas respiratorias sufren más.

Consejos que pueden ayudar a prevenir los síntomas de la alergia:

1. Comprueba los recuentos de polen, por ejemplo en: <https://www.polenes.com/home>
2. Evita la estancia prolongada y la actividad física innecesaria en parques, zonas de arbolado, o en lugares donde hay plantas que causan alergia; sobre todo en la época de polinización correspondiente.
3. Ventila las habitaciones por la mañana temprano, y después mantén cerradas las ventanas, sobre todo por la noche.
4. Es aconsejable que utilices filtro de aire o sistemas de aire acondicionado en el hogar.
5. Viaja con las ventanillas del coche cerradas y usa filtros anti-polen. Evita desplazarte en moto o bicicleta.
6. Usa gafas de sol. En casos extremos puede ser conveniente llevar mascarilla que filtre el polen.
7. Pela o lava las frutas y vegetales frescos antes de su ingesta, para eliminar el polen de su superficie.
8. Para prevenir las molestias, si tienes pautado tratamiento preventivo, utilízalo de forma regular en la época de polinización.

CONSULTA LA CALIDAD DEL AIRE

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Zaragoza, en colaboración con el Ayuntamiento de Zaragoza, recoge información de los niveles de polen en la Estación Aerobiológica. La información es diaria en la época de mayor polinización. El resto del año la información es semanal o quincenal.

¿Que especies se controlan?

Plátano de sombra (*Platanus*), Moreras (*Moraceae*), Chopos (*Populus*), Cipreses, tuyas y enebros (*Cuprasaceae*), Pinos (*Pinus*), Olivos (*Olea*), Robles y encinas (*Quercus*), Árbol del cielo, Gramíneas (*Poaceae*), Llantenes (*Plantago*), Cenizos (*Chenopodiaceae*), Maleza (*Amarantaceae*), Ortigas y Parietaria (*Uticaceae*).

De cada una de estas especies se indica su nivel (nulo, bajo, moderado o alto), según intervalos establecidos de granos de polen por m³ de aire. Los intervalos se refieren a los umbrales de concentración necesarios para que un porcentaje bajo, moderado o alto de la población sensible desarrolle síntomas alérgicos.

+ INFORMACIÓN PARA PERSONAS CON ALERGIA



Servicio de Información Polínica del Ayuntamiento de Zaragoza

<https://www.zaragoza.es/sede/portal/medioambiente/calidad-aire/polen/servicio/informacion-polen/>



Alergia al polen. Ministerio de Sanidad

Red Española de Aerobiología

CONTACTA CON NOSOTROS

WEB: <http://ayuntamiento.osta.es>

CORREO ELECTRÓNICO: osta@zaragoza.es

Sección Sindical — Edificio Seminario — 976 72 12 12 — 4989—1118—

699 81 46 49

PREVENCIÓN OSTA